

Kraft aus der Stille

Kontemplation

Wege der Achtsamkeit



Jahresprogramm 2026

Verein für Kontemplation e.V.

Wer bist du?

Liebe Leserin, lieber Leser,

“Das Ich hätte gerne etwas, es wüsste gerne etwas und es wollte gerne etwas“. In diesem Text von Johannes Tauler geht es um Aspekte, die in unserem Alltag eine lebenswichtige Rolle für uns spielen, die aber auch gewaltige Probleme verursachen, wenn sie „kippen“ und wir ihren negativen Tendenzen ausgeliefert sind.

Geh nicht nur nach außen, geh auch nach innen.

Über unsere Sinne und unser Denken sind wir von Kindheit an nach außen orientiert. Aus Positiv- und Negativerfahrungen und besonders aus dem Vergleich mit anderen lernen wir, uns zu sehen und zu definieren. Ein heilbringender Umgang mit Stille wird selten vermittelt. Sie ist das Fenster nach innen, zu unserem inneren göttlichen Grund, jenseits von Haben, Wissen, Wollen und persönlicher Prägung. Kontemplation und Zen sind Wege dorthin. Sie lehren uns Gedanken und Bilder loszulassen und tiefer zu schauen.

(1) Unser Ich hätte gerne etwas.

In unserer Übung hören wir damit auf, unsere Identität in dem zu suchen, was man haben kann. Wir lernen, dass die wahre Identität eines Menschen über die Suche nach Glück in Dingen und Erlebnissen hinausgeht. Das Sitzen in Stille reinigt unseren Geist mehr und mehr von Gier, der Angst, im Leben zu kurz zu kommen oder etwas zu verpassen. Innere Zufriedenheit und Einfachheit können wachsen.

(2) Unser Ich wüsste gerne etwas.

Eine Schwester der Gier ist die Verblendung. Gemeint ist ein überforderndes und eingeschränktes Bild von uns selbst, an dem wir, meist unbewusst, leiden. Im Hintergrund geht es um das eigene Ansehen und um den Wunsch nach Angenommensein. In unserer Übung lernen wir, das Leben so zu sehen, wie es ist und auch uns selbst so wahr- und anzunehmen, wie wir sind.

(3) Unser Ich wollte gerne etwas.

Eine dritte erlösungsbedürftige Tendenz ist die Herrschaftsucht, der Zwang, anderen den eigenen Willen aufzudrücken und sie zu kontrollieren. Persönliche Gewalt- und Ohnmachtserfahrungen sind oft Wurzeln für dieses Verhaltensmuster. Der innere Weg lehrt Vergebung und führt in die Erfahrung von Verbundenheit, Friede und Freude.

Seelisch-geistige Reinigung ist ein wichtiger Aspekt auf dem Weg der menschlichen Reifung und eine Übungspraxis, die sich diesem Prozess widmet, daher essenziell und unverzichtbar in unserem Leben. Kontemplation und Zen verhelfen zu einem befreienden Transformationsprozess und verwandeln Geistesgifte in heilende Medizin für uns und für unseren gesamten Planeten.

Zur Kursstruktur

Das Übungsprogramm beinhaltet Sitzen in Stille (je 25 Minuten), meditatives Gehen, Vortrag, Gelegenheit zum persönlichen Gespräch, Körperübungen, Aufenthalt im Freien und ein Abendritual. Auch bei Angeboten, die stärker an Bewegung bzw. Kreativität orientiert sind, stehen Stille und achtsame Präsenz im Mittelpunkt. Zum Tagesablauf mehrtägiger Kurse im Kloster Armstorf gehört eine Stunde Arbeit im Haus oder im Garten. Während eines Kurses legen wir Wert auf **ganztägiges Schweigen**. Die **Verpflegung** ist fleischlos. **Weitere Informationen** findest du auf den hinteren Seiten des Programmhefts.

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen, unabhängig von religiöser Zugehörigkeit, Weltanschauung oder Bildung.

Ernsthaft Suchende sind uns herzlich willkommen.

Stefan Eideloth, Vereinsvorstand



Kontemplation und Qigong **K 2026-1**
Freitag 23.01.2026 **18:00 Uhr bis**
Sonntag 25.01.2026 **13:00 Uhr**

In diesem Kurs wechseln sich die Übungen der Kontemplation mit den achtsam ausgeführten Bewegungen des Qigong ab. Beides ergänzt sich und wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Atmung. Der Kurs wird in durchgängigem Schweigen abgehalten. Er ist geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse.

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Angela Obermayr
 Kursgebühr: 90 €
 Vollpension: Preise: S. 21-24
 Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs **K 2026-2**
Dienstag 17.02.2026 **18:00 Uhr bis**
Sonntag 22.02.2026 **10:00 Uhr**

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Jan Sedivy
 Kursgebühr: 200 €
 Vollpension: Preise: S. 21-24
 Anmeldung: S. 25

Kontemplationstag **K 2026-3**
Samstag 14.03.2026 **09:30 Uhr bis**
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
 Leitung: Jan Sedivy
 Kursgebühr: 50 €
 Anmeldung: S. 25

Zen-Wochenende / Zazenkai **K 2026-4**
Freitag 20.03.2026 **16:30 Uhr bis**
Sonntag 22.03.2026 **12:00 Uhr**

ZEN ist ein spiritueller Weg, der sich aus dem Buddhismus und Taoismus entwickelt hat. Der Kern der Praxis ist Zazen, das aufrechte und weitgehend bewegungslose Sitzen in Stille ohne jegliche inhaltliche Vorgabe. Die dem Kurs zugrunde liegende Form des Zen setzt keine bestimmte Religion oder Weltanschauung voraus und ist somit für alle offen.

Ein Zen-Kurs wird in durchgängigem Schweigen gehalten und wir lassen uns mit dem Alltäglichen während dieser Zeit konsequent in Ruhe. Dadurch kann sich der psychische und mentale Bereich des Meditierenden erholen. Das macht uns präsent für das Jetzt und lässt uns aufwachen aus Gewohnheit und Routine. Wir können dahin kommen, vieles wie neu zu sehen und zu erleben; das Leben bekommt wieder Farbe. „Meditation enthypnotisiert uns und befreit uns von allen Abhängigkeiten und Illusionen.“ (Eknath Easwaran)
 Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Ort: Kloster Armstorf
 Leitung: Heinrich Allerstorfer
 Kursgebühr: 90 €
 Vollpension: Preise: S. 21-24
 Anmeldung: S. 25

St. Antonius v. Florenz

*Keine Angelegenheit der Welt
 wird uns den inneren Frieden rauben,
 wenn wir in unserem Herzen stets einen Platz frei halten,
 wo wir in uns selbst einkehren können,
 ohne, dass zugleich der Lärm der Welt mit eindringt.*

Meditatives Zeichnen
Samstag 21.03.2026

K 2026-5
09:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Meditatives Zeichnen ist im Wechsel von Stillemeditation und Zeiten zum Zeichnen tief entspannend. Erst durch das genaue und wiederholte Hinsehen auf Objekte aus der Natur, werden viele Details bewußt erkannt. Das Zeichnen gelingt wie von allein und völlig ohne Druck. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bereits Geübte werden neue Aspekte der Wahrnehmung für das Zeichnen entdecken.

Material ist vorhanden, kann aber auch mit gebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Bildungswerk Rosenheim
Leitung: Brigitte Schneider
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Kontemplationswochenende
Freitag 27.03.2026
Sonntag 29.03.2026

K 2026-6
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 90 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs
in der Karwoche
Dienstag 31.03.2026
Sonntag 05.04.2026

K 2026-7
18:00 Uhr bis
10:30 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 250 €
Übernachtung: Preise: S. 21-24
Verpflegung: 64€ / Tag
Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs
Montag 06.04.2026
Freitag 10.04.2026

K 2026-8
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: 160 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Kontemplation und Qigong
Samstag 18.04.2026

K 2026-9
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Antoine de Saint-Exupéry

*Und ich erkannte, daß sie die Stille nötig hatten.
Denn nur in der Stille
kann die Wahrheit eines jeden Früchte ansetzen
und Wurzeln schlagen.*

Thich Nhat Hanh

*Wir praktizieren Achtsamkeit nicht,
um unsere Gefühle zu unterdrücken,
sondern um uns unserer Gefühle
auf liebevolle und gewaltlose Weise anzunehmen.*

Feldenkraistag
Samstag 25.04.2026

K 2026-10
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Die Feldenkraismethode ist eine Bewegungs- und Lernmethode basierend auf neurophysiologischen Grundlagen.

Verschiedene Körperbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen werden auf einfache, spielerische Weise achtsam wahrgenommen und auf der Suche nach Leichtigkeit erforscht. In dieser Atmosphäre der ruhigen Aufmerksamkeit werden körperliche und seelische Spannungen erfahren und reguliert.

Die Feldenkraismethode stellt eine effektive Möglichkeit dar, einen zunehmend leichteren Sitz für die Meditation zu entwickeln, der Körper kann sich besser niederlassen und entspannen, eine Hilfe, um in die Stille zu gehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Friederike Schnabel
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Taiji-Chan
Freitag 08.05.2026
Sonntag 10.05.2026

K 2026-11
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Taiji-Chan ist für Menschen jeden Alters ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Zusammenspiel des natürlich fließenden Atems, körperlicher Bewegung und geistiger Aufmerksamkeit wirkt kräftigend und beruhigend. Das gemeinsame Üben der Taiji-Form wird durch Sitzen in der Stille und Körperarbeit ergänzt. Am Samstag ist traditionell eine Stunde Arbeit (Samu) im und ums Haus Teil der Übung. Für Taiji-Chan ist eine hohe nach innen gerichtete Achtsamkeit charakteristisch. Der Kurs ist als Stress-Präventionskurs bei den Krankenkassen anerkannt und wird von vielen Krankenkassen finanziell unterstützt. (Teilnehmerzahl max. 12)

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Christine Mayr
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

William Blake

*Um eine Welt in einem Sandkorn zu sehen
und einen Himmel in einer Wildblüte,
halte die Unendlichkeit in deiner Hand
und die Ewigkeit in einer Stunde.*

Jean Giono

*Wir haben verlernt, die Augen auf etwas ruhen zu lassen,
deshalb erkennen wir so wenig.*

Kontemplationstag
Samstag 30.05.2026

K 2026-12
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Kontemplationstag
Samstag 20.06.2026

K 2026-13
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Qigong und Stille
Samstag 20.06.2026

K 2026-14
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Einkehren in eine Zeit des Zentrierens und der Sammlung durch Meditation und ruhiges, stilles Qigong. Es werden zur passenden Jahreszeit leichte Qigong-Übungen praktiziert und verschiedene Meditationsformen durchgeführt (geführte Atem- und Sitzmeditation, Gehmeditation, usw.).
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Ute Kurth
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Schöpferische Stille
Samstag 11.07.2026

K 2026-15
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Eine Kombination aus Sitzen in Stille, meditativem Gehen im Park und kreativem Gestalten der Eindrücke, die aus der Stille auftauchen. Es geht um Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, um bewussten Ausdruck der inneren Erfahrung mit einfachen Techniken auf Papier. Material wird gestellt.

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 50 €
Material vor Ort zu zahlen: 4,- €
Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs
Montag 03.08.2026
Sonntag 09.08.2026

K 2026-16
18:00 Uhr bis
09:30 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 240 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs
Dienstag 25.08.2026
Sonntag 30.08.2026

K 2026-17
18:00 Uhr bis
11:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 250 €
Übernachtung: Preise: S. 21-24
Verpflegung: 110 €
Bei diesem Kurs sorgen wir selbst für die Verpflegung. Die Teilnehmer*innen helfen in der Küche.
Anmeldung: S. 25

Kontemplationstag
Samstag 05.09.2026

K 2026-18
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Kontemplation und Qigong
Samstag 26.09.2026

K 2026-19
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Angela Obermayr
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Kontemplationstag
Samstag 17.10.2026

K 2026-20
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Schöpferische Stille
Samstag 24.10.2026

K 2026-21
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Sabine Penzenstadler
Kursgebühr: 50 €
Material vor Ort zu zahlen: 4,- €
Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs
Montag 02.11.2026
Sonntag 08.11.2026

K 2026-22
18:00 Uhr bis
10:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 240 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Meditatives Zeichnen
Samstag 14.11.2026

K 2026-23
09:00 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Bildungswerk Rosenheim
Leitung: Brigitte Schneider
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Zen-Kurs
Donnerstag 19.11.2026
Sonntag 22.11.2026

K 2026-24
18:00 Uhr bis
13:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Heinrich Allerstorfer
Kursgebühr: 120 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Feldenkraistag
Samstag 28.11.2026

K 2026-25
09:30 Uhr bis
17:00 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Friederike Schnabel
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung: S. 25

Kontemplationskurs

Montag 07.12.2026

Sonntag 13.12.2026

K 2026-26

18:00 Uhr bis

09:30 Uhr

Ort: Kloster Armstorf
Leitung: Dr. Reiner Manstetten
Kursgebühr: 240 €
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Kontemplationswochenende

Freitag 11.12.2026

Sonntag 13.12.2026

K 2026-27

18:00 Uhr bis

10:00 Uhr

Ort: Volkersberg
Leitung: Stefan Eideloth
Kursgebühr: freiwillige Spende
Vollpension: Preise: S. 21-24
Anmeldung: S. 25

Kontemplationswochenende

Freitag 11.12.2026

Sonntag 13.12.2026

K 2026-28

18:00 Uhr bis

13:00 Uhr

Ort: Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee
Leitung: Jan Sedivy
Kursgebühr: 100 €
Übernachtung: Preise: S. 21-24
Verpflegung: 50 €
Bei diesem Kurs sorgen wir selbst für die Verpflegung. Die Teilnehmer*innen helfen in der Küche.
Anmeldung: S. 25



Kursleitungen

Allerstorfer, Heinrich, Jg. 1951, verheiratet, fünf Kinder und sieben Enkelkinder. War beruflich im Bankwesen tätig. Begann 1986 bei Sr. Ludwigs (Koun An) am Gergerberg (Tirol) mit Kontemplation und wurde 1991 Zen-Schüler. Übertragung der Lehrbefugnis in Zen im Dezember 2015.

Eideloth, Stefan, Jg. 1962, verheiratet, Theologiestudium, Realschullehrer und Ausbildung als Beratungslehrer. Von 1985-1989 Kontemplationskurse bei Pater Franz Jalics (SJ) und seit 1996 bei Jan Sedivy. Kurstätigkeit seit 2008. Lehrbefugnis von Jan Sedivy. Vorsitzender im Verein für Kontemplation e.V.

Kurth, Ute, Jg. 1967, verheiratet, zwei erwachsene Töchter. Ergotherapeutin, seit 30 Jahren in der Sozialpsychiatrie. Qigong-Kursleiterin seit 2011, Qigong-Lehrerin seit 2013. MBSR-Stressbewältigung und Achtsamkeitslehrerin seit 2019. Über 15 Jahre Zen-Praxis.

Manstetten, Dr. Reiner, Jg. 1953, verheiratet, zwei Töchter. Dozent am Philosophischen Seminar der Universität Heidelberg. Zen Praxis seit 1982. Lehrbefugnis in Zen von P. Willigis Jäger. Leitung von Kontemplationskursen seit 1995.

Mayr, Christine, Jg. 1962, verh. 2 Söhne, Schülerin von Sr. Ludwigs Fabian, Lehrerin für Taiji Chan, Feldenkrais und verschiedene japanische Kampfkünste.

Obermayr, Angela, Jg. 1966, verheiratet, fünf erwachsene Kinder und Enkelkinder. Qigong Lehrerin. Ausbildung an der Universität Oldenburg 2012 - 2014. Kontemplationspraxis seit 2000 bei Sr. Ludwigs Fabian und Jan Sedivy. Lehrbefugnis von Jan Sedivy. Kursverwaltung im Verein für Kontemplation e.V.

Penzenstadler, Sabine, Jg. 1957, drei erwachsene Kinder. Freischaffende Künstlerin und Kunsttherapeutin mit Atelier in Erding. Kreativität und Wahrnehmung begleiten mein Leben. Seit 2006 Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy. Mitgestaltung am Franziskanischen Friedensweg im Kloster Armstorf. Lehrbefugnis von Jan Sedivy.

Schnabel, Friederike Jg. 1957, zwei erwachsene Kinder, Feldenkraislehrerin seit 2003, in eigener Praxis tätig, Kontemplationspraxis seit 1998 bei Jan Sedivy.

Schneider, Brigitte, Jg. 1970, verheiratet, im Patchwork fünf erwachsene Kinder und Enkelkinder. Staatl. gepr. Designerin. Kurse für Schmuck und verschiedene Zeichentechniken und Kreativitätstraining seit 1994, Kontemplationspraxis bei Jan Sedivy seit 2009. Vorsitzende im Verein für Kontemplation e.V.

Sedivy, Jan, Jg. 1948, verheiratet, drei erwachsene Kinder. Diplom-Theologe, langjähriger Dienst in der Erwachsenenbildung und Seelsorge der Erzdiözese München. Kurstätigkeit in Kontemplation seit 1985, Lehrbefugnis von Willigis Jäger. Spirituelle Leitung im Verein für Kontemplation e.V.

Augustinus

*Gott wird nicht größer, wenn du ihn verehrst.
Aber du wirst größer und glücklicher,
wenn du ihm dienst.*

Abende, Sitzgruppen vor Ort

Zen und Meditation

Die Abende bieten Gelegenheit, zusammen mit anderen das achtsame Sitzen in Stille einzuüben oder auch kennenzulernen.

Elemente der Abende sind: Sitzen in Stille (je 25 Min.), dazwischen meditatives Gehen, ergänzend evtl. Rezitation spiritueller Texte oder ein kurzer Impuls.

81825 München Trudering

Scharfenbergstr. 4a

Termin: Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Kontakt: Werner Seban, Tel.: 089/8504376,
RWSeban@t-online.de

Sitzunterlagen, Bänkchen, Sitzkissen, Stühle sind vorhanden.

82515 Wolfratshausen Waldram

Evangelisches Gemeindehaus, Remigerstr. 9

Termin: Mittwoch, 19.45 - 21.15 Uhr
(entfällt in den Ferien und der Passionszeit)

Kontakt: Elke Eilert, Tel.: 08171/267778,
elke.eilert@elkb.de

Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

83022 Rosenheim - Kastenau

Pfarrei Hl. Familie, Kastenauer Straße 32

Termin: Montag, 20:00–21:30 (ausgenommen in den Schulferien)

Kontakt: Renate Otterbein Tel.: 08031/86648 und
Albert Weiß Tel.: 08036/2199

Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

83093 Bad Endorf

Kath. Pfarrheim St. Jakob, Kirchplatz 1

Termin: jeden Donnerstag 20:00 – 21:30 Uhr
(ausgenommen in den Schulferien)

Kontakt: info@schweigemeditation.de

Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

83404 Mitterfelden

Pfarrzentrum, Ludwig-Thomastr. 2

Termin: Montag 17:30 – 18:30 Uhr
(ausgenommen in den Schulferien)

Kontakt: Maria Butzhammer, Tel.: 08654/50140,
maria@butzhammer.de

Sitzunterlage bitte mitbringen.

84104 Rudelzhausen

An der Abens 4

Termin: Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr
(ausgenommen in den Schulferien)

Kontakt: Elisabeth Schmitt, Tel.: 08752/ 7214,
schmitt-rudelzhausen@t-online.de

Sitzbänkchen und Kissen sind vorhanden.

84427 Armstorf

Bildungshaus der Franziskanerinnen, Dorfener Str. 12

Termin: jeden 2. Montag 19:30 - 21:00 Uhr

Kontakt: Nikolaus Hintermaier, Tel.: 08122/1606
n.hintermaier@kbw-erding.de

Sitzunterlage, Bänkchen und Kissen sind vorhanden.

84453 Mühldorf

Pfarrsaal St. Pius, Mößlinger Str. 17

Termin: 4. Montag im Monat 19:30-21:00 Uhr

Kontakt: Martin Kuhn, Tel.: 08631/6134774

Sitzbänkchen sind vorhanden, Decke als Unterlage bitte mitbringen.

84567 Pomming bei Reischach

Termin: 1. und 3. Montag 19:30-21:00 Uhr

Kontakt: Inge Pauli, Tel.: 08670/1034,
ingepauli@web.de

Sitzunterlagen und Bänkchen sind vorhanden.

85221 Dachau

Pfarrhaus Mariä Himmelfahrt, Am Heideweg 3

Termin: Donnerstag 20:00 bis ca. 21:15

Kontakt: Alfred Krämer, Tel.: 08131/84844
alfred_kraemer@t-online.de

Sitzbänkchen vorhanden, Kissen bitte mitbringen.

85567 Grafing

Evangelisches Gemeindehaus, Glonnerstr. 7

Termin: Die. 19:00 – 20:30 Uhr (auch in den Ferien)

Kontakt: Frieda Milo, Tel.: 08092 9107

Sitzunterlage bitte mitbringen.

91056 Erlangen

Kitzinger Str. 15a

Termin: Mittwoch 19:00 – 21:00 Uhr

Übungsnachmittage jeweils am Sonntag
Ende des Monats 13:00 – 18:00 Uhr

Kontakt: Hanspeter Gugger, Tel.: 0171/5715944
hanspeter.gugger@zen-meditation-in-erlangen.de

Sitzunterlagen, Bänkchen, Sitzkissen sind vorhanden.

96049 Bamberg

Auf dem Lerchenbühl 29b

Termin: Sonntag 19:30 - 21:00 Uhr (ausgenommen
in den Schulferien)

Kontakt: Erich Spranger, Tel.: 0951/509104
erich.spranger@posteo.de
www.zen-erich-spranger.de

Decken und Sitzkissen sind vorhanden.

97762 Hammelburg

Pfarrzentrum St. Johannes, Oskar-Röll-Platz 3

Termin: jeden 1. Freitag 18:30 - 20:00 Uhr

Kontakt: Stefan Eideloth, Tel.: 09732/79630

Decke als Unterlage bitte mitbringen.

93607 Holzkirchen

Kapelle des Caritas Altenheimes, Krankenhausstr. 10

Termin: 2. und 4. Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr

Kontakt: Maria Winderl, Tel.: 08024/4743771 und
Hedwig Köhler 08024/1308

Decke als Unterlage bitte mitbringen.

A-4070 Eferding

Kreativraum, Schlossergasse 2

Termin: je 2. Freitag 19:00 - 21:00 Uhr

(ausgenommen in den Schulferien AT)

Kontakt: Heinrich Allerstorfer,
Tel.: 0043-676-8142-80213
heinrich@allerstorfer.info

Bänkchen und Matten sind vorhanden.

Kontemplationsabende online

Termin: Mittwoch 20:00 - 21:30 Uhr,
(ausgenommen in den Schulferien)

Kontakt: info@schweigemeditation.de

Meditatives Zeichnen - Übungsabende online

Termin: möglichst jeden ersten Montag im Monat
20 - 21 Uhr

Kontakt: Brigitte Schneider,
info@seehaus-design.de

Papier und Stift bereit legen, Video Abend über zoom

Kursorte, Häuser und Preise

Kloster Armstorf

Religiöses Bildungshaus der Franziskanerinnen
Dorfener Str. 12, 84427 Armstorf
www.bildungshaus-armstorf.com



Tagespreise für Übernachtung und Verpflegung:

Einzelzimmer mit Dusche und WC: 89 €
Doppelzimmer mit Dusche und WC: 87 €
Wenn der Kurs mit dem Frühstück endet, verringert sich der Betrag um 27,20 €.
Standardmäßig wird ein Einzelzimmer mit Dusche und WC vergeben. Wenn Sie einen anderen Wunsch haben, vermerken Sie ihn bitte auf Ihrer Anmeldung.

Anreise:

Mit dem Auto: Von München auf der A94, Ausfahrt Dorfen, anschließend noch ca. 1 km auf der B15 Richtung Rosenheim/St. Wolfgang. Das Kloster liegt in Fahrtrichtung links.

Aus Richtung Haag in OB kommend, befindet sich das Kloster Amrstorf ca. 2 km vor Dorfen in Fahrtrichtung rechts.

Mit der Bahn: Strecke München-Mühldorf Station Dorfen, anschließend 3 km mit dem Bus in Richtung St. Wolfgang oder Taxi Nr. 08081/577 Handy: 0175/4154909 (Fa. Wagner).

Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee

Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee
www.frauenwoerth.de



Tagespreise für Übernachtung:

(ohne Verpflegung)

Kategorie A (Dusche/WC, Seeblick)
Einzelzimmer: 70 €, Doppelzimmer: 60 €
Kategorie B (Dusche/WC, Hofblick):
Einzelzimmer: 60 €, Doppelzimmer: 50 €
Kategorie C (Etagen Dusche/WC):
Einzelzimmer: 45 €, Doppelzimmer: 40 €

Anreise:

Mit dem Auto: Autobahn München-Salzburg, Ausfahrt Bernau, weiter über Prien-Rimsting nach Gstadt: Parkmöglichkeit.

Vom Hafen Gstadt aus fahren Schiffe zur Fraueninsel. Im Sommer alle 30 Minuten, im Winter stündlich.

Mit der Bahn: Strecke München-Salzburg, Bahnstation Prien.

Vom Hafen Prien-Stock aus fahren Schiffe zur Fraueninsel. Im Sommer alle 30 Minuten, im Winter stündlich. Den Fahrplan und die Preise der Schiffe finden Sie im Internet unter:

www.chiemsee-schiffahrt.de oder Tel. 08051/609-0

Bildungswerk Rosenheim e.V.

Pettenkoferstr. 5
83022 Rosenheim
www.bildungswerk-rosenheim.de



Anreise:

Mit dem Auto: Das Bildungswerk Rosenheim ist im Bildungszentrum St. Nikolaus, direkt am Klinikum, zu finden. Direkt am Klinikum Rosenheim. Parkplätze sind begrenzt vorhanden. Im nahen Umkreis finden Sie aber zahlreiche Parkmöglichkeiten, wie z.B. das Parkhaus am Klinikum. Weitere Parkplätze finden Sie auf der Loreto-wiese und am Kaiserbad.

Mit der Bahn: Ca. 20 Minuten Fußweg - über die Bahnhofstraße und durch die Fußgängerzone, Mittertor und Kaiserstraße, dann rechts in die Ellmaierstraße und die nächste links in die Pettenkoferstraße.

Oder Buslinie 6: Die Haltestelle „Klinikum“ liegt genau gegenüber dem Haupteingang des Bildungszentrums.

Volkersberg

Haus Volkersberg
Volkersberg 1
97769 Bad Brückenau
www.volkersberg.de



Gesamtpreise für Übernachtung und Verpflegung:

Der Gesamtpreis Kurs K-2026-27 Kontemplations-wochenende: Einzelzimmer mit Dusche und WC inkl. Vollpension wird 196,20 € betragen. Dieser Kurs wird extern bezuschusst.

Anreise:

Mit dem Auto: Von Norden oder Süden auf A7 kommend die Ausfahrt Bad Brückenau/Volkers nehmen, von hier noch ca. drei Minuten. Von Frankfurt: Autobahn A66, Ausfahrt Schlüchtern-Süd.

Mit der Bahn: Der nächste ICE-Bahnhof ist in Fulda. Mit der Regionalbahn können Sie nach Bad Kissingen oder Jossa fahren. Von den Bahnhöfen aus müssen Sie dann mit dem öffentlichen Bus weiterfahren. Die Haltestelle in Volkersbergnähe heißt „Abzweig Volkens“ - von hier aus ist es noch rund 1 Kilometer zu Fuß.

Kursanmeldung

auf der Website unter
www.schweigemeditation.de

oder per E-Mail an
info@schweigemeditation.de



oder postalisch bei: Verein für Kontemplation e.V.
z. Hd. Angela Obermayr
Pollersham 1
83549 Eiselfing
Kontakt telefonisch: 08071 / 51425
zu folgenden Bürozeiten:
Montag: 8:30 - 11:00 Uhr
Mittwoch 14:30 - 17:30 Uhr

Anmeldefrist ist 21 Tage vor Kursbeginn! Bei mehrtägigen Kursen in der Abtei Frauenwörth Frauenchiemsee bereits 5 Wochen vor Kursbeginn.

Bezahlung

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung (Vollpension) werden vor Ort bar bezahlt. Die Kursgebühr wird per Lastschriftverfahren oder durch Überweisung entrichtet. Wenn Sie uns Ihre Bankverbindung mitteilen, wird die Kursgebühr einige Tage vor Kursbeginn abgebucht. Falls Sie die Kursgebühr lieber überweisen möchten, verwenden Sie bitte folgende Bankverbindung - das Konto für **KURSgebühren** ist:

Empfänger: Verein für Kontemplation e. V.
IBAN: DE83 7509 0300 0002 1022 69
BIC: GENODEF1M05
Bankname: Liga Bank eG.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr so, dass diese spätestens drei Tage vor Kursbeginn bei uns eingeht.

Ermäßigung

Kontaktieren Sie uns bitte, falls Sie eine Ermäßigung benötigen. Ihr Anliegen wird diskret behandelt. Die Teilnahme an unseren Kursen sollte nicht an den Kosten scheitern.

Abmeldung von einem Kurs

Falls eine Abmeldung nicht zu vermeiden ist, teilen Sie uns dies bitte umgehend mit. In diesem Fall bitten wir Sie, uns eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro zu zahlen. Bei einem kurzfristigen Rücktritt in den letzten 3 bis 8 Tagen werden 50% der Kursgebühr, mindestens aber 20,- Euro, als Ausfallgebühr fällig. Bei Abmeldung in den letzten drei Tagen vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt. Wenn Sie uns eine Ersatzperson benennen können, müssen Sie keine Ausfallgebühr zahlen. Ebenso akzeptieren Sie mit Ihrer Anmeldung die Stornobedingungen des jeweiligen Kurshauses. Diese sind auf der Website der Kurshäuser jeweils in deren AGBs einzusehen.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme an einem Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Verein haftet nicht für Unfall-, Sach- und Personenschäden. Interessenten weisen wir darauf hin, dass intensives Meditieren einen stabilen Gesundheitszustand voraussetzt. Sollten Sie sich in psychologischer/psychiatrischer Behandlung befinden, konsultieren Sie bitte Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt und halten Sie im Vorfeld einer Anmeldung Rücksprache mit der jeweiligen Kursleitung.

Kursbestätigung

Ca. 10 Tage vor Kursbeginn erhalten Sie von uns eine schriftliche Bestätigung mit Informationen zur Anreise. Im Fall einer Kursabsage werden Sie sofort informiert.

Erklärung zum Datenschutz (DSGVO)

Um Ihnen unser Programmheft weiterhin zukommen lassen zu können, haben wir Ihre Kontaktdaten gespeichert. Wir versichern Ihnen, dass wir diese Daten ausschließlich für den Versand des Jahresprogrammes, des Newsletters („Konti-Letter“), die Erstellung der Kurslisten und der ausschließlich kursinternen Verwendung im jeweiligen Bildungshaus nutzen.

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich über Ihre personenbezogenen Daten zu informieren oder diese löschen zu lassen.

Wer sind wir und was machen wir?

Der Verein für Kontemplation e.V. ist eine Weggemeinschaft zur Förderung spiritueller Wege.

Wir bieten einführende und weiterführende Kurse an und unterstützen Aktivitäten, die sich für die Verbreitung spiritueller Wege einsetzen.

Dazu gehört auch die Unterstützung von Personen, die sich aus finanziellen Gründen mehrtägige Kurse nicht leisten können.

Der Verein ist gemeinnützig und konfessionell ungebunden. Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit auch finanziell unterstützen.

Unser Konto für **SPENDEN** ist:

IBAN: DE74 7509 0300 0202 1022 69

BIC: GENODEF1M05

bei Liga Bank eG

Hinweis:

Diese Bankverbindung bitte **nur für Spenden** verwenden und nicht für die Kursgebühr.



Für den Inhalt verantwortlich:
Stefan Eideloth, Brigitte Schneider
Vereinsvorstand

Verein für Kontemplation e.V.

info@schweigemeditation.de

www.schweigemeditation.de

